L'ASSOCIATION PULMONAIRE MD
Québec

VOTRE GUIDE POUR CESSER DE FUMER

www.pq.poumon.ca

Vous avez décidé de cesser de fumer?

Félicitations!

Vous avez franchi la première étape, *prendre la décision de ne plus fumer*. Ce guide vous aidera dans votre démarche à la fois progressive et déterminante. Il vous offre des explications et des trucs simples qui on fait leurs preuves! Cependant, rappelez-vous qu'il n'existe pas de solutions miracles. Vivez un jour à la fois et vous réussirez!

Faites changer les statistiques...

Chaque année au Québec, plus de 13 000 personnes meurent prématurément à cause de leur habitude tabagique. Un nombre encore plus grand de personnes sont condamnées à vivre au ralenti avec des poumons endommagés et un cœur épuisé.

Même si la tendance a considérablement diminué depuis les 15 dernières années, plus de 20 % des Québécois fument toujours. Les jeunes de 20 à 24 ans demeurent les plus grands consommateurs et, parmi ceux-ci, un sur trois mourra d'une maladie liée au tabagisme.

(Source : Santé Canada 2004)

Saviez vous que…

- Un adolescent sur cinq fume.
- Les hommes sont plus nombreux à fumer que les femmes.

(Source : Santé Canada 2004)

Saviez vous que…

- La fumée secondaire affecte 55 %-70 % des non-fumeurs.

(Source : CQTS)

La cigarette affecte-t-elle votre santé?

La fumée de cigarette se compose de milliers de produits chimiques. Les plus dangereux sont la nicotine, le goudron, le benzène, le formaldéhyde, l'acide cyanhydrique et le monoxyde de carbone.

Les effets de la nicotine se font sentir au niveau du cerveau et sur le système nerveux du fumeur. De nombreuses études indiquent que la nicotine est l'élément actif du tabac qui déclenche et entretient le besoin de fumer.

On impute à la cigarette un grand nombre de cas:

- de MPOC (bronchite chronique et emphysème)
- de cancer du poumon
- d'affections cardio-vasculaires

Par ailleurs, la cigarette accroît les risques d'infections respiratoires en altérant, entre autres, la fonction des cils vibratiles qui tapissent vos bronches. Ces minuscules poils fonctionnent comme des balais en expulsant les poussières, le mucus et les microbes vers l'extérieur des poumons.

Plus vous fumez longtemps, plus les risques pour votre santé et votre vie s'accroissent. Souvenez-vous qu'il ne faut que peu de temps pour que les effets de la cigarette apparaissent.

- La MPOC signifie maladie pulmonaire obstructive chronique.
- Elle regroupe l'emphysème et/ou la bronchite chronique.
- La fumée de tabac en est la cause dans 90 % des cas.

Deux types de dépendance

La cigarette provoque deux types de dépendance chez le fumeur :

- la dépendance psychologique ou comportementale
- la dépendance physique ou pharmacologique

La dépendance psychologique ou comportementale

La cigarette provoque une dépendance psychologique, car le fumeur associe l'action de fumer à un moment agréable durant la journée (le café à la fin du repas, une activité mondaine, une conversation téléphonique ou une pause-détente).

La nicotine peut donner l'impression de réduire l'anxiété, l'ennui et le stress. Ainsi, la dépendance à la nicotine alliée à l'agrément psychologique de fumer font du tabagisme une habitude dont il est difficile de se défaire. En effet, en cas d'arrêt brutal et sans traitement adapté, l'organisme peut présenter des symptômes de manque de nicotine. Ces symptômes sont souvent évoqués par le fumeur pour justifier la reprise du tabagisme.

Avoir à l'œil les symptômes de sevrage…

Cesser de fumer s'accompagne souvent de symptômes de «sevrage». En général, l'organisme a totalement éliminé la nicotine quelques jours après l'arrêt tabagique. Cependant, les symptômes de sevrage peuvent persister pendant des semaines, voire des mois. Sachez reconnaître ces symptômes mais ne paniquez pas devant leur apparition. Et surtout, soyez patient! Les effets de sevrage dureront moins longtemps que le nombre d'années que vous avez fumé…

- Des habitudes de vie liées à la cigarette doivent être changées.

Voici les symptômes les plus courants :

- Désir irrépressible de fumer
- Étourdissements
- Problèmes de concentration
- Tremblements
- Appétit variable
- Humeur instable, irritabilité
- Difficulté à dormir
- Anxiété
- Baisse du rythme cardiaque
- Maux de tête
- Problèmes gastro-intestinaux
- Désir anormal de sucreries

Une bonne préparation, c'est primordial!

Rappelez-vous : le désir passera, que vous fumiez ou pas…

Une bonne préparation signifie non seulement de décider de cesser de fumer, mais de faire activement ses recherches et devoirs afin d'être bien préparé pour embarquer dans cette belle aventure de mieux-être.

1- Révisez les médicaments pouvant vous aider à cesser de fumer

Que vous ayez ou non l'intention de les utiliser, il est important de connaître ce qui existe sur le marché pour vous aider à faire un choix.

Demandez l'aide d'un pharmacien pour comprendre ces médicaments, ils sont les mieux placés pour vous les expliquer.
(Voir page 11 pour l'explication sur ces produits)

2- Choisissez une date

- Le risque de crise cardiaque commence à diminuer 24 heures après avoir cessé de fumer. Après un an, il est diminué de moitié.

Quand vous avez fermement décidé d'arrêter de fumer, il est important de vous fixer une date d'arrêt. Cette date sera la première journée sans cigarette. Faites le pacte personnel de renoncer entièrement à la cigarette ce jour-là. Choisissez une journée relativement libre de tension, où votre routine quotidienne peut vous permettre de consacrer vos efforts à renoncer au tabac. Vous serez ainsi plus à l'abri des facteurs qui vous incitent à fumer.

Une fois votre date choisie, fabriquez-vous deux ou trois affiches et inscrivez-y cette date. Soyez imaginatif et mettez-y de l'énergie!

3- Identifiez les raisons pour lesquelles vous voulez arrêter de fumer

Retranscrivez ensuite ces raisons sur votre calendrier progressif que vous garderez à portée de la main. Relisez-le régulièrement et à voix haute, surtout lorsque la tentation de fumer vous prend.

Des petits trucs simples...

Voici plusieurs trucs et conseils qui vous aideront dans votre démarche visant à cesser de fumer.

1. **Faites-le pour vous-même**
   Personne ne peut vous forcer à cesser de fumer. Le fait de cesser de fumer, avec tous les avantages que cela comporte, est un cadeau que vous seul pouvez vous offrir.

2. **Identifiez les facteurs qui vous incitent à fumer**
   Chez certaines personnes, le fait de prendre un verre d'alcool ou de ressentir du stress déclenche l'envie de fumer. Sachez reconnaître ces facteurs incitatifs et notez-les sur papier avec leurs substituts. Vous serez alors en mesure de développer de nouvelles habitudes et ainsi avoir des substituts quand l'envie de fumer vous prendra.

3. **Visualisez**
   Imaginez-vous sans cigarette à la main, en train de faire une autre activité.

4. **Soyez positif**
   Évitez d'entrevoir la démarche de cessation tabagique comme une privation. Voyez plutôt tous les avantages reliés à ne plus fumer.

Pourquoi j'arrête de fumer?

- Diminuer les risques de maladies pulmonaires et cardio-vasculaires
- Donner l'exemple à mes enfants
- Avoir le contrôle de moi-même
- Plus d'énergie...

- Il vous faut entrevoir une nouvelle façon de vivre.

- Des personnes différentes ont des besoins alimentaires différents.

5. Buvez de l'eau

Buvez beaucoup d'eau pour aider à éliminer plus rapidement la nicotine et les autres substances chimiques de votre organisme. Ajoutez de la glace concassée à votre eau; elle apaisera pour un certain temps le désir de fumer. Il est recommandé de boire 8 verres d'eau par jour.

6. Respirez profondément

La plupart des gens n'exploitent pas toute la capacité de leurs poumons. Respirer profondément tout en pensant à quelque chose qui vous fait plaisir favorisera la détente. Inspirez par le nez aussi lentement et profondément que possible. Retenez votre souffle et comptez lentement jusqu'à 4. Expirez doucement par la bouche jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'air dans vos poumons. Répétez 5 fois. Attention cependant à ne pas vous étourdir!

7. Mangez sainement

Mangez par faim et non par ennui. Mangez des fruits, des légumes, du pain et des pâtes. Intégrez des viandes maigres, du poulet et du poisson à vos menus. Consommez des produits laitiers faibles en gras ou écrémés. Prenez l'habitude de manger lentement.

8. Gardez la forme

L'activité physique est indispensable. Commencez à améliorer votre condition physique en adoptant un régime modéré d'exercices. Prenez beaucoup de repos et évitez la fatigue.

9. Contrôlez votre poids

Il est possible qu'immédiatement après avoir cessé de fumer, votre poids augmente légèrement. La moyenne est d'environ 2 kg. Il est donc important de contrôler cette situation. Demeurez actif, surveillez votre alimentation et évitez de remplacer votre dépendance au tabac par une surconsommation de nourriture.

10. Planifiez de saines activités

Limitez vos sorties à de saines activités de plein air et fréquentez les endroits où il est interdit de fumer.

11. Évitez les gens qui fument ainsi que les endroits où il est permis de fumer

Au cours des prochaines semaines, vous serez très vulnérable. Rappelez-vous que ce n'est que pour un certain temps, c'est-à-dire le temps d'apprendre à vous faire confiance.

12. Avisez votre entourage

Il est essentiel d'aviser votre entourage de votre ferme décision d'arrêter de fumer afin de ne pas céder à vos sautes d'humeurs, et pour vous assurer de l'empathie de vos proches. Ils doivent éviter les phrases célèbres telles que : « Sincèrement, tu exagères! Va t'acheter des cigarettes! », puisqu'inconsciemment, vous voulez l'entendre. Ce n'est qu'une ruse de plus pour vous déculpabiliser.

13. Remplissez votre calendrier progressif

Le *calendrier progressif* de l'Association pulmonaire est un outil de plus pour parvenir à cesser de fumer définitivement. Il souligne le mérite dans l'investissement de votre santé respiratoire. Durant la première année, vous y apposez un timbre à chaque mois vous permettant ainsi de suivre l'évolution de votre démarche (document en annexe).

14. Calculez les économies

Calculez l'argent que vous dépensez chaque semaine pour l'achat de cigarettes et faites le même calcul pour un an.

15. Un contrat et des récompenses

Arrêter de fumer, c'est une démarche qui mérite d'être notée et récompensée. Préparez-vous un contrat (document en annexe) et inscrivez-y une liste de récompenses que vous vous offrirez.

16. Jetez toutes vos cigarettes, briquets et cendriers

N'allez surtout pas donner vos cigarettes à un ou une amie. Vous ne l'aiderez pas et elle pourrait être la première personne à qui vous demanderez une cigarette lors d'une envie intense de fumer. Poser ce geste confirme votre décision de cesser de fumer!

Les bienfaits de l'exercice

- Meilleure santé
- Améliore la posture et l'équilibre
- Contrôle du poids
- Renforcit les muscles et les os
- Augmente le niveau d'énergie
- Relaxe et réduit le stress
- Augmente l'estime de soi

(source : Santé Canada) :

- Une forte envie de fumer ne dure que de 2 à 3 minutes.

La rechute

N'abandonnez pas la partie!

Les fumeurs ont souvent peur de faire des rechutes et voient cela comme des échecs. Il importe de se rappeler qu'une rechute fait souvent partie du long processus de cessation. On ne doit pas parler d'échec, mais plutôt d'apprentissage et d'expérience acquise.

- Le matériel utilisé pour fumer est la première cause d'incendie résidentiel au Canada.

Il n'y a pas de solutions faciles. Avec le temps, l'organisme s'ajuste de lui-même et les choses reviennent à la normale. La personne doit être profondément motivée pour cesser de fumer et tenir le coup. La famille, les amis et les collègues de travail peuvent offrir leur soutien moral et essayer de ne pas imposer de tensions inutiles.

Réfléchissez et travaillez sur les situations où vous doutez de vos capacités à résister au tabac.

Un petit coup de pouce!

Cesser de fumer n'est pas facile mais rappelez-vous que de nombreuses personnes y sont parvenues. Il n'y a pas de solutions miracles, mais il existe des trucs simples qui ont fait leurs preuves. Vous devez avant tout avoir la ferme volonté d'arrêter et devez le faire pour vous-même.

- Cesser de fumer est aussi un processus d'apprentissage de soi-même. Il est bien de s'auto-évaluer en notant ses forces et faiblesses.

Pour vous épauler, l'Association pulmonaire vous propose de consulter les professionnels de la santé de la ligne Poumon-9. Il s'agit d'une ligne d'écoute et d'aide à la cessation, gratuite et unique en son genre. En effet, vous serez renseigné et conseillé sur les différentes approches, les méthodes, les aides pharmaceutiques, la documentation disponible et tout ceci à partir de votre propre expérience de fumeur.

Contactez la ligne POUMON-9, sans frais, au 1 888 768-6669, poste 232 ou à Montréal, au (514) 287-7400 poste 232.

Médicaments pouvant vous aider à arrêter de fumer

Certains médicaments sont conçus pour aider à réduire les symptômes de privation associés à l'abandon tabagique, ou pour simplement diminuer l'envie de fumer. Parmi eux, on retrouve : **Les timbres, la gomme et l'inhalateur à la nicotine, et le Zyban®**

Les timbres à la nicotine (Nicoderm® - Habitrol®)

Les timbres à la nicotine peuvent aider à réduire les symptômes de privation tels que l'irritabilité, la colère, l'anxiété, la frustration, la difficulté de concentration et l'agitation. Chaque cigarette que vous fumez produit une montée de nicotine dans votre cerveau. La nicotine se rend au cerveau en 7 secondes. Le taux de nicotine baisse une fois que vous avez terminé votre cigarette et remonte très rapidement dès que vous en allumez une autre. La dépendance est donc renforcée chaque fois que vous fumez et votre cerveau réagit à toute baisse soudaine du taux de nicotine.

Les timbres à la nicotine sont conçus pour satisfaire cet état de manque en libérant la nicotine de façon continue à travers la peau puis, dans le sang. Le cerveau s'habitue donc à recevoir des doses plus faibles de nicotine à une vitesse constante et l'envie de fumer diminue doucement.

Mise en garde

Certaines personnes ne peuvent pas utiliser les timbres à la nicotine. Vérifiez les contre-indications avant de les utiliser et assurez-vous d'avoir en main la bonne dose (les timbres sont offerts en 3 doses différentes, selon la quantité de cigarettes que vous fumez habituellement). Il est très important de ne pas fumer lorsque vous portez un timbre à la nicotine.

Si vous fumez en même temps que vous portez un timbre, vous pourriez être victime d'un surdosage de nicotine. Les timbres à la nicotine sont offerts en vente libre dans les pharmacies et avec une ordonnance, sont remboursés à 80 % par le régime d'assurance médicaments du Québec ou selon vos assurances personnelles.

Gommes à mastiquer à la nicotine (Nicorette® - Nicorette Plus®)

Tout comme les timbres, les gommes à mastiquer à la nicotine vous procurent une certaine quantité de nicotine, ce qui peut aider à prévenir les symptômes de privation. Lorsque vous mastiquez lentement une gomme, la nicotine se libère graduellement.

Vous devez cesser complètement de fumer avant de commencer à utiliser les gommes à mâcher à la nicotine.

Dosage recommandé

Les gommes à mâcher à la nicotine sont offertes en 2 doses, soit 2 mg pour les personnes qui ont tendance à fumer leur première cigarette plus de 30 minutes après s'être levées et 4 mg pour celles qui fument moins de 30 minutes après s'être levées. Vous pouvez obtenir les gommes à mastiquer à la nicotine sans ordonnance; elles sont en vente libre dans les pharmacies et avec une ordonnance, sont remboursées à 80 % par le régime d'assurance médicaments du Québec ou selon vos assurances personnelles. Lisez le mode d'emploi attentivement et suivez-le à la lettre.

Inhalateur de nicotine (Nicorette®)

L'inhalateur de nicotine a l'apparence d'une cigarette et reproduit le geste répétitif du fumeur.

Ce cylindre de plastique de 8 cm de long dans lequel sont insérées des cartouches de nicotine de 10 mg, libère 4 mg de nicotine dans les parois de la bouche et de la gorge. L'absorption de nicotine est non toxique et diminue les symptômes de sevrage. L'utilisation recommandée est de 6 à 12 cartouches par jour les trois premiers mois et une diminution graduelle de la dose, au besoin, durant les 6 à 12 semaines suivantes. Vous pouvez obtenir l'inhalateur à la nicotine sans ordonnance; il est en vente libre dans les pharmacies. Cependant, cet inhalateur n'est pas remboursé par le régime d'assurance médicaments du Québec.

Effets indésirables

Une irritation de la bouche et de la gorge, une toux ou des malaises à l'estomac peuvent être ressentis de façon temporaire. Il est très important de ne pas dépasser les doses recommandées et surtout de ne pas fumer durant le traitement afin d'éviter le surdosage.

Un comprimé pour vous aider à arrêter de fumer (Zyban®)

Votre médecin peut vous prescrire un comprimé de chlorhydrate de bupropion (Zyban®) pour vous aider à cesser de fumer, si vous correspondez au profil des fumeurs à qui s'adresse ce médicament.

Ce comprimé à libération prolongée ne contient pas de nicotine. Il peut aider à réduire les symptômes de sevrage et l'envie de fumer. Il est habituellement prescrit pendant une période allant de 7 à 12 semaines.

Ce médicament est remboursé à 80 % par le régime médicament du Québec ou selon vos assurance personnelles.

Les effets secondaires et contre-indications

Ce médicament a des effets secondaires différents selon les personnes. Ainsi, les effets qui sont le plus souvent associés aux comprimés de bupropion sont la sécheresse de la bouche et la difficulté à dormir. Ces effets secondaires sont habituellement légers et temporaires. L'emploi de Zyban® est notamment contre-indiqué chez les personnes ayant des troubles convulsifs ainsi que chez ceux qui prennent Wellbutrin® ou tout autre médicament contenant du bupropion. Il est également contre-indiqué chez les personnes qui ont déjà souffert ou qui souffrent présentement de boulimie ou d'anorexie et chez les personnes qui prennent des inhibiteurs de la monoamine-oxydase (MAO).

Consultez votre médecin et votre pharmacien pour obtenir plus de renseignements sur un des ces quatre médicaments aidant à réduire les symptômes de sevrage liés à l'arrêt tabagique.

Moyens non-pharmacologiques

Il existe plusieurs méthodes alternatives pouvant vous supporter dans le processus d'abandon de la cigarette. L'hypnose, la thérapie par laser, l'acupuncture, les produits homéopathiques et les séances motivationnelles en groupes ou individuelles font tous partie de cette catégorie. Ces méthodes peuvent parfois renforcer la conviction que vous avez déjà de cesser de fumer mais méfiez-vous des gens qui les qualifient de « miraculeuses ».

Notes

Conception graphique : Tabasko Communications

L'ASSOCIATION PULMONAIRE MD
Québec

Siège social
855, rue Sainte-Catherine Est, bureau 222, Montréal QC H2L 4N4
Tél.: (514) 287-7400 ou 1 800 295-8111 • Téléc.: (514) 287-1978
Courriel: info@pq.poumon.ca • Internet: www.pq.poumon.ca

Commandité par

Pfizer

TFGU06